



### **Hak cipta dan penggunaan kembali:**

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

### **Copyright and reuse:**

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Pedomaan gizi seimbang (PGS) adalah pengganti slogan menu makanan 4 Sehat 5 Sempurna yang dulu pernah menjadi kampanye pemerintah (Adrian, 2017). PGS merupakan salah satu program oleh Kementerian Kesehatan RI yang diresmikan pada tahun 2009 dalam Undang-Undang Kesehatan No. 36 sebagai upaya pemerintah dalam memperbaiki gizi masyarakat (Setiani, 2012). Pesan-pesan yang terdapat dalam pedomaan gizi seimbang disampaikan melalui sosialisasi baik secara langsung maupun lewat media sosial (Wulandari, 2018). Namun, upaya tersebut juga memiliki banyak hambatan. Salah satunya adalah keberadaan *junk food* di era modern ini yang mengandung gizi tidak seimbang (Octaviani, Dody Izhar, & Amir, 2018).

*Junk food* adalah makanan cepat saji yang tidak memiliki nilai gizi atau makanan yang nilai gizinya sedikit (Sari, 2008), sedangkan menurut World Health Organization (WHO), *junk food* merupakan makanan rendah gizi yang mengandung jumlah lemak yang besar, garam, gula, kalori dan rendah nutrisi, vitamin, mineral dan serat (De Vogli, Kouvonen, & Gimeno, 2014). Saat ini, *Junk food* menjadi pola makan masyarakat khususnya yang tinggal di perkotaan (Jannah, 2016). Survey yang dilakukan oleh Qraved (2016), 92% dari 13.890 koresponden menyadari bahwa *junk food* adalah makanan yang tidak memiliki gizi cukup dan manfaat tetapi tetap dikonsumsi karena praktis, mudah didapatkan, memiliki rasa

yang enak dan faktor dari kesibukan kerja (Yanuar, 2016). Dilansir dari *lifestyle.sindonews.com*, Rafikasari (2015) menyatakan bahwa konsumsi *junk food* dapat menyebabkan efek samping yaitu menyebabkan diabetes, masalah pada sistem pencernaan, mudah lelah, penyebab depresi, kelainan bentuk otak, penyakit jantung, penyakit ginjal dan obesitas.

Penelitian yang dilakukan oleh Health Education Authority (2012), menghasilkan pernyataan bahwa konsumen terbanyak yang memilih menu *junk food* adalah usia 13-34 tahun (Amalia, 2018). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan no. 25 tahun 2014, remaja adalah seseorang dalam rentang usia 10-18 tahun. Hal ini membuktikan bahwa kelompok usia remaja adalah konsumen menu *junk food* terbanyak. Fenomena konsumsi *junk food* yang berlebihan ini tidak sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang.

Oleh karena itu, maka perlu adanya edukasi tentang pedoman gizi seimbang bagi kesehatan sehingga masyarakat dapat lebih sadar untuk menjaga kesehatan. Menurut Vitianingsih (2016), media pembelajaran untuk menyampaikan edukasi melalui sebuah permainan memiliki keunggulan dibandingkan dengan media lain, yaitu meningkatkan logika dan pemahaman pemain terhadap suatu masalah. Vitianingsih juga berpendapat bahwa sebuah *game* edukasi, lebih unggul dari pembelajaran konvensional karena adanya visualisasi dari permasalahan yang nyata. Dalam hal ini, penulis akan menggunakan *model serious game* dalam merancang sebuah permainan sebagai media pembelajaran. *Serious game* adalah permainan yang memiliki tujuan untuk mengedukasi atau melatih para pemain.

Fokus *serious game* adalah mengantarkan topik dan konten yang sesuai dengan tujuan pembuatannya serta menampilkan kondisi yang mirip atau mewakili keadaan sebenarnya (Henry, 2010).

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana cara merancang permainan kartu mengenai pedomaan gizi seimbang melalui sebuah *card game*?

## **1.3. Batasan Masalah**

Dalam perancangan ini, perlu adanya batasan masalah agar topik yang akan dibahas tetap terfokus dan tidak menyimpang dari rumusan masalah sebelumnya. Batasan untuk pembahasan topik tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Target Pemain: Usia 11-19 tahun  
Psikografi: Menyukai permainan kartu dan tertarik untuk belajar hidup sehat  
Geografis primer: Pelajar Kota Jakarta  
Geografis sekunder: Seluruh masyarakat Indonesia
- 2) Output perancangan berupa permainan kartu dalam bentuk fisik

## **1.4. Tujuan Tugas Akhir**

Tujuan dalam tugas akhir ini adalah merancang sebuah permainan sebagai sebuah media pembelajaran untuk remaja mengenai gizi seimbang serta dampak *fast food* dan *junk food* bagi kesehatan.

### **1.5. Manfaat Tugas Akhir**

1. Bagi penulis adalah untuk mempelajari lebih dalam tentang perancangan permainan kartu dalam sebuah *game* edukasi dan juga sebagai syarat kelulusan.
2. Bagi pembaca adalah sebagai referensi dan informasi terkait perancangan permainan kartu dengan model *serious game*.
3. Bagi Universitas adalah sebagai acuan teori yang dapat digunakan oleh mahasiswa lain untuk merancang sebuah *card game*.